附件1

2022年锡山区职工职业技能大赛

中式烹饪项目竞赛实操烹饪菜品及相关要求

每位参赛选手在规定时间内完成4个菜品的烹饪，具体为：

一、工艺冷拼

现场统一提供五荤五素食材，制作花式主题拼盘一只。

主食材建议清单：盐水方腿（1块，125克），白灼基围虾（10只），蒜蓉烤肠（0.5根，130克），红肠（0.5根，150克），松花蛋肠（0.5根，150克），象牙白萝卜（0.5根，约350克，）荷兰黄瓜（4根，约400克），断生胡萝卜（1根，约250克），心里美（1只，约400克），青萝卜（1根，约500克）。

调配料建议清单：盐、糖、酱油、色拉酱、花生酱、烹调油等。

装盘器皿建议：不大于60cm×40 cm的长方形盘。

备注：盛装餐具、菜刀和简单的雕刻工具由选手自带。

二、规定热菜：青椒里脊丝

主食材建议清单：大排里脊肉300克，青椒1只（约50克），鸡蛋1只。

调配料建议清单：盐、料酒、味精、烹调油、湿淀粉等。

装盘器皿建议：直径25厘米（即8吋）白色圆形平盘。

三、无锡地方名菜：老烧鱼

主食材建议清单：草鱼(净)500克。

调配料建议清单：葱、姜、盐、料酒、酱油、白糖、熟猪油、麻油、烹调油、湿淀粉等。

装盘器皿建议：直径32厘米（即10吋）白色圆形平盘。

四、自选创新热菜

参赛选手根据自行设计的方案及自备原料完成一款创新热菜，烹调方法、口味不能和其他两项热菜品种相同，盛具不带标饰由选手自备。